Metoder att coacha till livskvalitet

FOMS rikskonferens 2011

På Selma Spa i Sunne

I samverkan med:

KARLSTADS KOMMUN

SKTF

frösunda.
omsorg för högsta livskvalitet. oavsett.

Pullarnas
PERSONLIG ASSISTANS TORSBY

villmera
UTVECKLING

Foto, text och layout av Linnea Hummel

Sociala medier

Tord Sand

Tord är rådgivare inom sociala medier. Han skriver om livsstilsfrågor och om världen inom sociala medier som expanderar fort. Han håller också i föreläsningar och workshops kring ämnet.

Utvecklingen har verkligen gått fort, berättar Tord. I mitten av 90-talet var t.ex. företag ingenting utan en hemsida. Nu finns nästan varje människa på Internet. Facebook är idag det världsledande inom sociala medier, bland Twitter, bloggar och tusentals forum.

Poängen med sociala medier är att bygga grupper och kontakter. Det är för många ungdomar idag, men även vuxna, den stora och första skylten utåt i Internetsfären. Facebook öppnar upp för väldigt många möjligheter kring just nätverkande organisationer, grupper och människor emellan. Men det är också svårt att veta var det riktas och vart användandet leder, eftersom det går så fort.

- Liksom fördelar finns ju självklart också risker. Ingenting är 100% säkert, så tänk på din egen integritet när du använder dessa sajter, särskilt i jobbsituationer, säger Tord.

Tillgängliget till vad och för vem?
Gunn Axelsson

Gunn arbetar som tillgänglighetskonsult och driver företaget Villmera Utveckling AB. Hon är också medlem i den nystartade föreningen för tillgänglighetskonsulter, och berättar hur de arbetar för att alla ska få bättre förutsättningar till en aktiv fritid.

Det var när Gunn träffade och pratade med en tjej i rullstol som det slog henne hur lågt tillgängligheten är prioriterad. För just tillgänglighetsområdet växer. Det finns överallt oavsett vad man gör. Det handlar om så mycket mer än lokaler, det är olika slags tillgänglighet. Allt från information, hemsidor, lekparker och offentliga rum.

Tillgänglighetskonsult är ett nytt begrepp. Föreningen Tillgänglighetskonsulter i Sverige har startat ett nätverk med ett stort tjänsteutbud inom konsulterna. Designers, samordnare, handledare med flera. De vill få en bred grupp att vända sig till i frågor om just tillgänglighet.

- Vi upplever att det finns en okunskap om vad tillgänglighet är. Det vill vi ändra på. Att handikappsanpassa är inte bara att ha en stor toalett. Det finns ju ingen garanti på att man kan använda toaletten som funktionshindrad bara för att man kan komma in med en rullstol, berättar Gunn.

- Kan alla? Funkar det för alla? Kan jag ta till mig informationen? Kan jag förstå? Våga ställa frågan! Bolla era upplevelser och tankar kring funktion, miljö och ekonomi med varandra, för att främja tillgängligheten. Vi arbetar ständigt med att försöka få med allt. För det är tillgänglighet som ger frihet, livskvalitet och delaktighet! avslutar Gunn.

Två olika världar - välkommen in
Elin Jönsson

Elin med sin mamma.

Elin Jönsson är 21 år och går sista året på gymnasiesärskolans estetprogram och berättar om hur livet med autism påverkar hennes vardag. En berättelse direkt ur verkligheten.

Elin berättar med allvar i rösten om de komplikationer i hennes första vecka i livet som ledde till hjärnhinneinflammation och senare hjärnskador och autism. Ingen kunde vid tidpunkten säga hur det skulle gå för henne, då hon i feberkramper och med hjärnhinneinflammation låg på sjukhuset.

- Jag är väldigt glad att jag lever idag. Jag minns ju såklart ingenting men när jag ser bilderna och får det berättat för mig förstår jag hur nära det var döden, säger Elin.

Idag kan Elin se, höra, prata och klara sig bra. Vägen har ju varit lång, och det är inte utan vardagsproblem som hon tagit sig hit.

- Ibland blir mitt huvud som en torktumlare. Det känns så rörigt och snurrigt. Ta bara en sån sak som ordspråk. Jag tar allting bokstavligen. ”Kan du ge mig ett handtag?” får mig att fundera på att skruva loss ett handtag från dörren och ge dem.

Elin berättar humoristiskt och glatt om sin vardag. Svårigheten att bedöma avstånd har gjort att hon ibland gått in i lyktstolpar, och rädslan för att nya människor ska lura en gjort att hon misstänkt Arbetsförmedlingen som kriminella för de vill ha hennes telefonnummer. Man vet ju aldrig, skrattar Elin.

Rutiner är också väldigt viktigt. Elin hatar att vara ledig, för det innebär inte ett strikt schema på samma vis. Under skoltiden fick hon träna sina sociala förmågor. Alla förändringar och nya saker tar tid. I skolan blev hon retad av en del elever, men de fick mer förståelse efter hon börjat föreläsa.

- Jag har insett att jag inte tänker som andra. Jag har två olika världar. En låtsasvärld och den riktiga världen. I låtsasvärlden är allt som jag vill, jag får de svar jag vill ha och det är logiskt för mina tankar. Men i den riktiga världen kan samma sak verka helknasigt, förklarar Elin.

Det inre ledarskapet

Lisbeth Carlborg

Att ta ansvar för andra är svårt, att ta ansvar för sig själv är ibland ännu svårare. För att kunna förstå andra måste man veta vad som styr en själv. Vilka är mina förutsättningar i livet?

Lisbeth berättar om sin uppväxt. Hon hade en mamma som satt på barnhem i 10 år när hon i sin tur var liten, vilket förmodligen förstörde hennes liv.

- Mamma blev som en tapet. Hon hade inga egna åsikter för att inte förarga någon. Hon fortsatte ha det svårt i livet ända tills hon blev 42. Det var då hon träffade min pappa, förklarar Lisbeth. De var kära så det dånade. Efter sex veckor var de gifta. Fem år senare föddes Lisbeth.

Jag var hela tiden övertygad om att det var mig det var fel på när jag var liten. Jag förstod det inte då, men jag levde ju i en dysfunktionell familj. Det var inte lätt att ha mina föräldrar. Min mamma övergav mig ofta. Inte fysiskt, men på andra sätt. Och i pappas ögon fanns bara mamma. Jag fick inte berätta hur gamla mina föräldrar var. Jag fick egentligen inte berätta nånting om mina föräldrar. Har man en gång haft den känslan av att vara övergiven, så flyr man hellre än att riskera uppleva det igen. Men en gång. En gång när Lisbeth sprang hem från skolan. Med gråten i halsen för de retat henne igen, med det lilla barnhjärtat som pickade så hårt, öppnade hennes mamma dörren. Hon sa ingenting. Hon såg på Lisbeth. Och sen kramade hon om henne i förklädet. Det smutsiga och egentligen rätt äckliga förklädet fick henne att känna sig trygg. Hon minns lukten än idag.

- Det var då jag visste att hon älskade mig. Jag tror hon såg mig och kände igen sig i sitt eget trauma från barnhemmet. Hon gjorde en beteendeförändring – det svåraste för en människa att göra. Vill man inte likna sina föräldrar är det svårare än att gå efter den snitslade banan, säger Lisbeth.

Jag blev präst. Jag vet att det är för att jag är barn till ett övergivet barn. De val jag har gjort har påverkats av det. Bakom alla människor finns det människor. Är det en slump att ni är precis där ni är? Jag tror inte det. Jag fick ett *värde* i det förklädet. Alla har rätt att vara människa. Alla har en plats. Det lärde jag mig i förklädet hos en övergiven människa som inte övergav. Som bröt mönstret.

- Målet med mitt liv är att vara tydlig med min kärlek. Rädslan för livet ska inte vara större än kärleken. Så att mina barn ser att jag älskar dem mest på jorden. Att de inte blir övergivna som jag blev, säger Lisbeth.

Inför skrattet är vi alla lika

Mona Saile-Veser

Mona har ett skrattprogram som förmedlar ett förhållningssätt som ska ge ökad livskvalitet och gör livet lättare och gladare. Hon är även speciallärare inom särskolan, trollkonstnär och arbetar med barnrehabilitering för barn med funktionsnedsättning.

Man kan förändra mycket i kroppen via känslor och upplevelser. Vi har det här redan inom oss men vi kan lära oss att använda det. Just skrattet är mycket bra. Vi kan lura hjärnan att få fram de bra känslorna, eftersom hjärnan inte kan skilja på simulerade känslor och riktiga. Det bara händer och kroppen följer med. Efter 45 minuter börjar det hända nåt stort i kroppen. Det är ett steg ifrån gråten, för det ligger så nära varandra känslomässigt. Men 100 skratt motsvarar faktiskt fysisk aktivitet i 30 minuter, och det utsöndrar många positiva känslor. Med skratt kan vi förändra tänket. Då förändras också vår upplevelse av livet. Konferensdeltagarna fick själva pröva på att göra dessa skrattövningar.

Elefantgarv, pingvinskratt eller smygfniss? Konferensdeltagarna levde ut sina skrattkänslor!

Hälsofrämjande coaching
Helena Bergström

Helena är folkhälsovetare och arbetar med forskningsprojektet ”Hälsofrämjande gruppbostad” på Karolinska institutet. Syftet med projektet är att främja bra mat- och rörelsevanor bland vuxna med utvecklingsstörning som bor i gruppbostad.

De började med ett hälsofrämjande program då risken för ohälsa och övervikt är så stor i gruppen av just utvecklingsstörda. Bakom projektet står bland annat psykologer, sjukgymnaster och en lång rad forskare. De startade en utbildning för personal på 30 gruppbostäder i Stockholmsområdet för att se vilka vanor som fanns och vad som åts. Det utsågs även så kallade hälsoombud i varje gruppbostad som är ansvarig i frågorna och kan driva dem.

- Hälsoombuden ska inspirera, ta upp hälsofrågor, förmedla och organisera hälsofrämjande aktiviteter med individen i centrum. Exempelvis genom olika temaveckor och utbildningar.

- De boende fick också gå på olika kurser under temat hälsa, berättar Helena.

En metod som använts för att ta reda på matvanorna hos de boende var att de själva fick fotografera sin mat. Vilket såklart har sina för- och nackdelar, men i det stora hela fungerade det bra. Det är i resultatet viktigare att de åt grönsaker alls än hur mycket grönsaker projektdeltagarna åt.

Projektet skall när det är färdigt sen utvärderas, genom att jämföra före- och eftermätningarna. Både fysiskt med midjemått och vikt, fysisk aktivitet med t.ex. stegräknare, men även psykiskt med livskvalitet. Till exempel i form av frågor med svarsalternativ där glad gubbe representerar bra och sur gubbe dåligt. Projektet har hittills gett erfarenheter i form av möjligheter och utmaningar. Intresset är stort och frågan ligger i tiden, och utmaningarna har bestått i organisationsändringar och att så många är inblandade.

Mer kan läsas på folkhalsoguiden.se/gruppbostad.

Fritid med stöd - att lyckas i sociala relationer

Anders Midstundstad

Anders är projektledare för Aktiv fritid for alle, ett norskt projekt som arbetar med att stärka och vidareutveckla arbetet med att anpassa fritid för människor med funktionsnedsättning. Tillsammans med motsvarande Socialstyrelsen, Norska Helsedirektoratet.

Projektet syftar till att alla som vill ska få tillgång till en fritidsaktivitet, på sina villkor. De vill få kommunerna att jobba på det här, med inriktning på fritiden. Tillsammans med kontaktpersoner ska de nå sina mål, att säkra valmöjligheterna till en meningsfull fritid för brukarna.

Självuppfattning är viktigt i inkluderingsprojekt. Det ändras i samband med hur andra ser på en. Vilka roller ger vi varandra? Man kan inte ge sig själv en roll.

- Vi jobbar också med tillit, för utan den kommer man ingenstans. Om någon kommer och berättar om sin aktivitet, då ska man börja tro på den och förstå, säger Anders. Vi vill för varje brukare kartlägga vilka fritidsaktiviteter man kan tänka sig. Vad drömmer man om? Vad har man för behov? Vi vill vara ett verktyg för att nå målet med inkludering med fokus på möjligheter. Tillsammans med familjer och föreningar i en positiv inställning ska vi nå det här målet.

Livsstilsprojektet

Linda Junker & Therese Rykatkin

Livsstilsprojektet handlar om att stötta ungdomar och vuxna med rörelsehinder eller utvecklingsstörning att hitta en passande fritidssysselsättning med hjälp av coaching.

- Vi vill att människor ska kunna ha hälsofrämjande aktiviteter de valt själva, för att förbättra livskvaliteten och hälsan, förklarar de. Tanken är att jobba i coachande syfte, att peppa människor till sin aktivitet.

Målgruppen är i Stockholms län och riktar sig till de som inte alls utövar en kontinuerlig hälsofrämjande aktivitet. Vid första besöker intervjuas deltagaren, hur de har det i livet och så kartläggs deras fritid, med följdfrågor om vad de skulle kunna tänka sig är kul att prova. Nästa steg är att se HUR man ska komma fram till att börja med en ny fritidsaktivitet. Det är viktigt att se om personens vilja kontra förmåga skiljer sig åt.

Om så behövs visas bilder på tänkbara fritidsaktiviteter. Under samtalen används öppna frågor och ett respektfullt bemötande. Det räcker inte bara med att informera, man måste introducera den nya aktiviteten. Kanske var det inte kul första gången, men många saker måste man lära sig innan man kan uppskatta det, (som till exempel regler i en sport.) Coacherna kan följa med på aktiviteten förutom att sen följa upp vad personen tyckte. Det är viktigt att stötta människor till att VÅGA prova.

- Det är roligt att se när någon utvecklas och verkligen har hittat sin fritidsaktivitet, eller kanske flera som personen tycker är jättekul. Det är kanske något som personen i fråga själv kanske inte ens vågat drömma om att göra, men när han eller hon sen har prövat så har det fungerat jättebra och varit kanonkul, förklarar Linda och Therese.

Fritiden i framtiden

Fredrik Gunnarsson

Fredrik jobbar på SKL, Sveriges kommuner och landsting. Han berättar om det nystartade arbetet med att utveckla fritid, kultur och rekreation för personer med funktionsnedsättning i Sverige.

Det pågår en reformering av den svenska välfärden. SKL vill öka samverkan för samarbete över gränserna för projektlösningar inom välfärdsservicen. Det är viktigt att nå politiker för att skapa jämlikhet. Kommunerna idag arbetar på frivillig basis med fritidsfrågor, då ingen lag kring detta finns.

- Men folk börjar mer och mer kräva sin rätt, säger Fredrik. Rätt till fritid på lika villkor. Kommunerna får fler och fler uppdrag att stimulera sysselsättningar, bygga struktur, och tänka och ta från andra kommuner för att locka fler människor att flytta dit. Fritidsfrågor ses nu som viktigare och viktigare för ett fungerande samhälle.

De jobbar med en nationell strategi för funktionsnedsättningspolitiken, med inkludering, valfrihet och tillgänglighet på olika plan i fokus. Ett samarbete som pågår tillsammans med FOMS, SFK och andra organisationer.

- Ska saker nås lokalt, måste det ske lokalt, förklarar Fredrik. Vi måste jobba tillsammans och lära av varandra för att gå vidare i de här viktiga frågorna, även på lokalnivå.

Från krisarbete till tydliggörande pedagogik i vardagen

Jan Israelsson

Jan är förälder till Johanna, 26, med autism och utvecklingsstörning. Han tar upp autism ur ett föräldraperspektiv, från sorg till vägen till hopp. Jan jobbar också som kursansvarig för autism- och aspergersförbundet på kursgården Bergskog i Sunne. www.autism.se/utbildningscenter

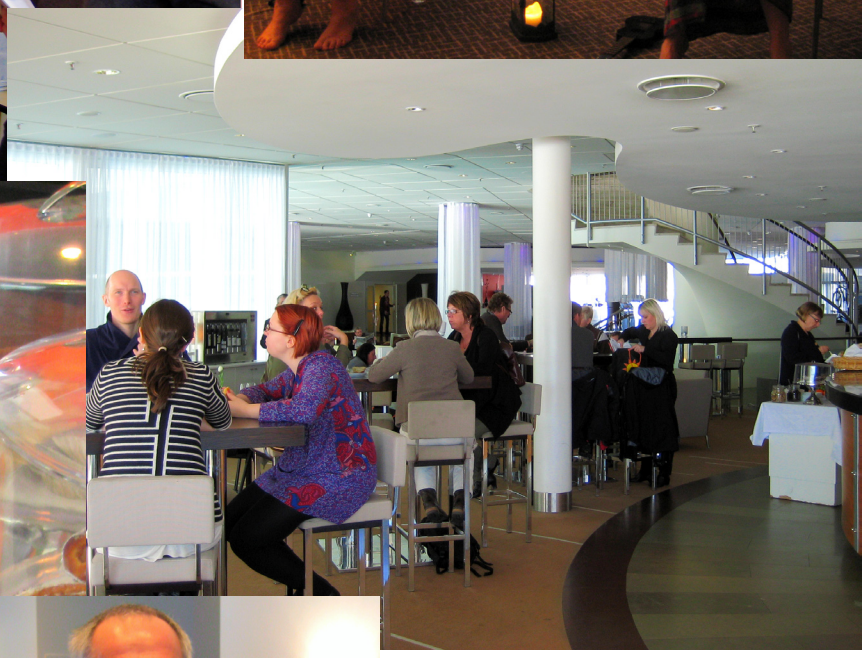
Jan och Jeanette drömde om att få ett barn. Lyckan var total när Jeanette blev gravid. Men något gick inte riktigt som de tänkt sig.
- Jag trodde det skulle bli som för mina kompisar som fått barn, man åker till sjukhuset och kommer några timmar senare hem med ett litet barn man kan älska och lukta på, säger Jan.
Sju veckor för tidigt föddes Johanna. I kuvös fick hon ligga i tre veckor. Kriteriet för att de skulle få åka hem var att Johanna skulle väga 2,3 kilo och kunna ammas.
- Det var så jobbigt att inte få röra henne, bara se sitt barn ligga där i en kuvös.
När de äntligen kom hem som nyblivna föräldrar till sitt första barn tänkte Jan och Jeanette att nu skulle allt bli bra. De upptäckte snart att allt inte stod rätt till. Johanna spände ihop armar och ben mest hela tiden. Ibland viftade hon men mest var hon ihopkrupen. Trots massage från sjukgymnast hjälpte inget. Teorin var en så kallad morreflex som alla har, vilket lugnade familjen.
När Johanna var åtta månader gjordes ett nytt läkarbesök där de misstänkte att det var något annat än morreflexen. Neurologer tittade och fann att hon hade en svår form av epilepsi. Att hon spände armar och ben var krampanfall. De få gångerna hon slappnat av var alltså de gångerna hon inte krampade. Varje anfall skadar celler i hjärnan och leder till hjärnskador.
Efter chocken från att veta att ens barn har epilepsi, var nästa slag i ansiktet att Johanna var så gott som döv på båda öronen och hade ett märkligt beteende. Fler specialistundersökningar påbörjades, och det konstaterades att hon hade infantil autism.

- Jag hade så svårt att greppa vad de menade. Jag hade knappt hört talas om autism. Jag frågade om det fanns en medicin mot det. Läkarna berättade att det inte finns något bot utan det är ett funktionshinder som ställer höga krav på föräldrar.
Under Johannas uppväxt fick familjen lära sig mycket. Autister tolkar och uppfattar saker på ett annorlunda sätt. När Johanna skulle lära sig gå klappade föräldrarna händerna och sa ”kom då!” och snart gjorde Johanna också en handklapp varje gång innan hon började gå. När Johanna välte en blomkruka kom pappa och tröstade och tog med henne för att kolla i fotoalbum. Snart fanns inga blomkrukor kvar i huset för Johanna lärde sig att en vält blomkruka ledde till något hon tyckte om.

- Vi förlitade oss på att de som undersökt visste bäst. Vi höll på jättelänge med teckenspråk. Det tog oss flera år att inse att hon inte förstår eller kan lagra tecknen, förklarar Jan.
Vi frågade läkarna om bilder skulle kunna hjälpa Johanna göra kopplingar till föremål och aktiviteter. Vi fick svaret att hon inte har någon bildförståelse. Vi bestämde oss för att prova i alla fall.
Den dagen då Johanna som sexåring med blöja istället gick på toaletten själv för hon fått en bild på vad hon ska göra i handen, då grät Jan. Med hjälp av bilderna kan Johanna förstå vad hon ska och VILL göra i vardagen.
- Man måste jobba med lärande, tolkanden och förståelsen för det som är under ytan. Hjälpa människor och ge dom redskap för att förstå vår värld, och att vi ska förstå deras, säger Jan.

Mingel, seminarier, diskussioner och mat!

På Selma spa fanns mycket att se och göra. Tid för intressanta meningsutbyten och kontaktknytning såväl som underhållning och god mat. Årets konferensmoderator var Bengt Alsterlind.



KORG

Valfjallet
FURUBODA